

NØTTERØY TURN, Partibeskrivelse -Høst 2023

2-5år, 1 trening pr uke

Foreldre & barn, 2-4år	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 2-3år	<p>Alle barn har med seg en foresatt på trening. Både barn og voksen stiller i treningstøy. Barna skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med.</p> <p>Våre dyktige instruktører leder dere gjennom timen, men for barnas trygghet er det viktig at de har en kjent hånd å holde i. Det vil være en kombinasjon av aktivitet i turnapparater, sanglek etc. Aktiviteten er lystbetont og variert. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter.</p>
Gymlek, Onsdag	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 3-5år	<p>Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktiviteter for barn. I konseptet <i>gymlek</i> kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter. Treningen er lystbetont og inneholder ulik aktivitet i turnapparater, samt sangleker og regel-lek.</p> <p>Barnet må meldes på ønsket dag, da det er to separerte partier. Et parti trener onsdag og det andre har trening torsdag. Barna skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med. Partiet er beregnet for barn som trener uten foresatte. Foresatte kan sitte på tribunen under treningen, og følge på toalett etc ved behov.</p>
Gymlek, Torsdag	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 3-5år	
Gymlek med foresatt, 4-5år	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 3-5år	<p>Nyhet! Konseptet og innholdet i treningen foregår på lik måte som de øvrige Gymlek partiene. Forskjellen er at partiet er beregnet for de som ikke ønsker å trene alene. Alle har mulighet til å ha med en foresatt som deltar under treningen. Treningen blir organisert av trener fra klubb, foresatte skal følge instruksjoner og være med og veilede barnet sitt ved behov. Foresatt som følger på trening stiller også i treningstøy.</p>

1.trinn og eldre, 1 trening a 60min pr uke

Jenter, 1.Trinn	Labakken Idrettshall	Jenter født 2017	
Jenter, 2.Trinn	Labakken Idrettshall	Jenter født 2016	<p>Treningen er variert og lystbetont. Gjennom ulike turn apparater og øvelser vil barna utvikle koordinasjon, balanse, muskelstyrke, hurtighet, bevegelse, rytme og evne til å orientere i rommet. Det vil foregå en innlæring av grunnteknikkene innenfor gymnastikk og turn, slik at man kan utvikle seg videre på sikt.</p>
Jenter, 3.Trinn	Labakken Idrettshall	Jenter født 2015	<p>Partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse».</p> <p>Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.</p>
Jenter og Gutter, 1.-4.Trinn	Labakken Idrettshall	Jenter og gutter født 2014-2017	
Gutter, Turn&Triks 1.-4.trinn	Labakken Idrettshall	Gutter født 2014-2017	
Gutter Tropp, Turn og Triks, 4.-6.trinn	Labakken	Gutter født 2012-2014	<p>Treningen er variert og lystbetont. Gjennom ulike turn apparater og øvelser vil deltagere utvikle koordinasjon, balanse, muskelstyrke, hurtighet, bevegelse, rytme og evne til å orientere i rommet. Det vil foregå en innlæring av grunnteknikkene innenfor gymnastikk og turn, slik at man kan utvikle seg videre på sikt. Det vil også være innslag av triks og parkour i treningen.</p> <p>Partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse».</p> <p>Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.</p>
Gutter Tropp, Turn og Triks, 6.trinn og eldre	Labakken	Gutter født 2012 og tidligere	

ParaTurn, 1 trening pr uke

ParaTurn, Ca 5-10år Fokus lek og motorikk.	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, ca 5-10år	Treningen er beregnet for alle barn som har behov for tilpasning i ulik grad. Denne gruppen har hovedfokus på lek, motorikk og bevegelse. Vi benytte musikk og andre hjelpemidler som engasjerer deltagerne. Ved behov er det fint om veileder følger med på trening. Ved behov for hjelp på toalett/garderobe etc, må veileder bidra, da våre trenere til enhver tid må være tilstede i hallen.
ParaTurn, Ca 10år+ Fokus turnelementer, lek og motorikk	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, ca 10år+	Treningen foregår på lik måte som ParaTurn 5-10år. Forskjellen er alderen på deltagere, noe som gjør at det er mer rettet spesifikt mot turn, akrobatikk og grunnøvelser. Vi møter deltagere på deres nivå, og går opp stien sammen.

4.-7.Trinn jenter, 1 trening a 90min pr uke

Jenter, 4.Trinn	Labakken Idrettshall	Jenter født 2014	Treningen er basert på grunnleggende kunnskap innen gymnastikk og turn, innlæring av ulike turnelementer, utvikling av motoriske ferdigheter, mestring og glede. Mange har vært medlem i turngruppen i flere år, mens andre er helt nye i denne idretten. Alle har en individuell utvikling og vi forsøker å tilrettelegge for alle på en god måte. Målet er at alle skal føle mestring, motivasjon og glede i turn. Flere instruktører bidrar med sin kunnskap.
Jenter, 5.-7.Trinn	Labakken Idrettshall	Jenter født 2011-2013	Partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse». Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.

5år og eldre, 2 treninger pr uke.

Apparatturn 1.Trinn og yngre	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2017-2018	Apparatturn har trening to dager pr uke. Dette er et veldig populært tilbud, slik at vi igjen må utvide vårt tilbud. Fra høst 2023 vil det være følgende inndelinger: 1.trinn og yngre (barn som går siste år i barnehagen kan delta) 2.-3.Trinn 4.-5.Trinn 6.Trinn 7.trinn og eldre Hovedfokus i timene er innlæring av grunnleggende elementer innenfor gymnastikk og turn. Partiene har hovedfokus på apparatturn og de ferdigheter man ønsker å utvikle slik at man føler glede og mestring. Treningen er lystbetont og variert. Den eldste gruppen trener en dag i Messehall A, mens de øvrige treningene foregår på Labakken. Medlemmene på partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse». Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.
Apparatturn 2.-3.Trinn	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2015-2016	
Apparatturn 4.-5.Trinn	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2013-2014	
Apparatturn 6.trinn	MessehallA/ Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2012	
Apparatturn 7.Trinn og eldre	MessehallA/ Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2011 og tidligere	
Åpen tropp, aspirant og rekrutt	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2013-2015 + 2010-2012	
Ekstra dag! Ekstra trening i «Turnhallen»	Messehall A «Turnhallen»	Jenter og gutter, 8år +	Dette partiet er beregnet for de som ønsker en ekstra treningsdag pr uke. For å delta her, må du allerede være påmeldt et annet parti i NT. Treningen foregår i «Turnhallen» i Messehall A. Vi benytter alle apparater, trampoliner + grop. Trenere kjenner hallen godt, og kan utnytte spesialutstyret som befinner seg i hallen. Vi har begrenset antall deltagere på dette partiet, slik at det skal være lærerikt og utfordrende for alle som ønsker seg litt mer turn. Partiet kan kombineres med apparat, tropp, parkour og de andre partiene som foregår på Labakken.